

Fysioterapeut og cand. soc. Sara Stubgaard-Schmidt

# Foredrag

## Strik og krop



I DETTE FOREDRAG FORTÆLLER  
JEG OM STRIK, SUNDHED OG  
KROP.

JEG ER FYSIOTERAPEUT OG  
SOCIOLOG - OG STRIKKER

STRIK ER BLEVET MODERNE, MEN  
HVAD KAN MAN BRUGE STRIK TIL  
I EN MODERNE VERDEN?

STUDIER VISER AT STRIK ER SUNDT,  
MEN HVORFOR?

STRIK ER HÅRDT ARBEJDE, MEN  
DET TALER VI IKKE SÅ MEGET OM.  
DU FÅR DE BEDSTE TIPS TIL AT  
UNDGÅ SKADER.

sara@nefysioterapeuten.dk

T: 27 28 36 85

## Du får

- Viden om strik og sundhed
- Fysioterapeutiske råd til at undgå strikkesmerter

## Du lærer

- Hvordan strik og sundhed hænger sammen
- Hvad du skal gøre for at undgå skader, når du strikker

---

Jeg er fysioterapeut og cand. soc. Jeg har arbejdet i sundhedsvæsenet, jeg er ekstern lektor på medicinstudiet og underviser på fysioterapeutuddannelsen.  
Jeg driver desuden [Netfysioterapeuten.dk](http://Netfysioterapeuten.dk)